ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№10 (108) май 2008

журнал для тех, кто любит готовить










www.gastronom.ru

■ салат с креветками и копченым осьминогом ■ профитроли с сырным кремом ■ картофельный суп с черемшой ■ суп из копченой свинины ■ баранина с молодым чесноком ■ свинина для пикника ■ цыплята-гриль с соусом из свекольной ботвы ■ карри из морского черта ■ овощной пилав ■ спанакопитта, греческий пирог со шпинатом ■ яблочные кексы ■ маковый торт с клубникой ■ апельсиновое тирамису ■ кольца из заварного теста

ISSN 1728-6948

Дорогие друзья!
Пришло время подвести итоги конкурсов на лучший полезный рецепт и лучший рецепт выпечки.
В первом конкурсе победили Вера Матвиевич из Калининграда и Елена Мацюк из Пензы. Им будут отправлены замечательные полезные книги из серии «Рецепты красоты». Во втором – москвичка Любовь Гамшеева, ей досталась хлебопечка Kenwood.
Поздравляем наших победителей и напоминаем, что конкурсы продолжаются!
Читатель, приславший самый интересный рецепт блюда из круп, получит в подарок микроволновую печь Whirlpool.
Ждем ваши письма до 1 августа 2008 года.
Желаем удачи.

Ваша редакция









условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

содержание



СПОНСОР РЕЦЕПТА

ПЕЛИКАН







салат с креветками и копченым осьминогом







ЧТО НУЖНО:

- **1** банка креветок **«Пеликан»**
- **1** банка копченого осьминога в масле **«Пеликан»**
- **1** стакан длиннозерного риса
- **1 ч. л.** растительного масла
- **2** небольших свежих огурца
- **2** небольших маринованных огурца
- **1** стебель черешкового сельдерея
- **1** большая твердая груша
- **1** кочан салата айсберг
- **2 ст. л.** легкого майонеза
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 302,3 ккал,
белки – 15,2 г, жиры – 6,9 г, углеводы – 44,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюле вскипятить 2 стакана чуть подсоленной воды. Рис промыть, всыпать в кастрюлю. Довести до кипения, добавить растительное масло, уменьшить огонь и готовить 10 мин. Выложить рис в миску, дать остыть.

2 Осьминога выложить на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло, затем нарезать небольшими кусочками. Рассол сохранить.

3 Свежие огурцы, сельдерей и грушу вымыть. И те и другие огурцы нарезать небольшими кубиками. Грушу очистить от кожуры и сердцевины, мякоть нарезать кубиками. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками. Салат разобрать на листья, вымыть и обсушить, порезать тонкой соломкой.

4 В остывший рис добавить 2 ст. л. рассола из-под осьминога и 1 ст. л. майонеза. Перемешать.

5 Добавить половину нарезанного салата, сельдерей, половину груши, свежие и маринованные огурцы. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Разложить по порционным тарелкам. По краям выложить оставшийся салат.

6 Смешать креветки с кусочками осьминога и груши. Поместить поверх рисового салата, смазать оставшимся майонезом.

КСТАТИ

Мясо осьминога с его приятным, чуть сладковатым вкусом прекрасно подходит не только для салатов, но и для супов и вторых блюд. Оно, как и мясо креветок, богато белком, витаминами и различными минеральными веществами.





профитроли с сырным кремом

ЧТО НУЖНО:

60 мл воды
25 г сливочного масла
• щепотка соли
• щепотка сахара
40 г муки
2 желтка

Для крема:

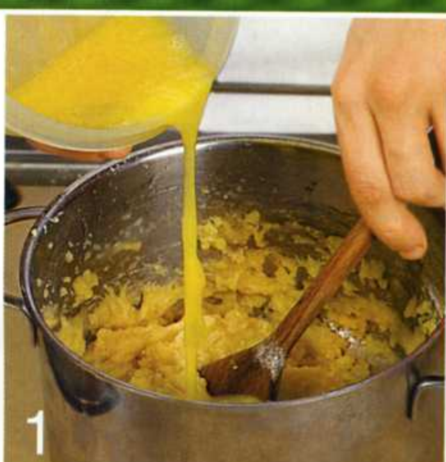
1 стакан молока
1 ч. л. муки
0,5 ч. л. крахмала
150 г сыра рокфор
• пучок укропа
• соль, перец

Время приготовления: 35 мин.
Количество: 20 штук
В 1 штуке: 57,1 ккал,
белки – 2,6 г, жиры – 4,1 г, углеводы – 2,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Воду со сливочным маслом довести до кипения. Всыпать просеянную муку, добавить щепотку соли и сахара. Размешивать, не снимая сотейник с огня, пока тесто не начнет легко отделяться от стенок посуды. Снять с огня и, продолжая размешивать, по одному добавить желтки.
Переложить тесто в кондитерский мешок и отсадить круглые профитроли на противень, застеленный пергаментом, на расстоянии 4–5 см друг от друга. Выпекать 15 мин. при 180 °С. Остудить на решетке.

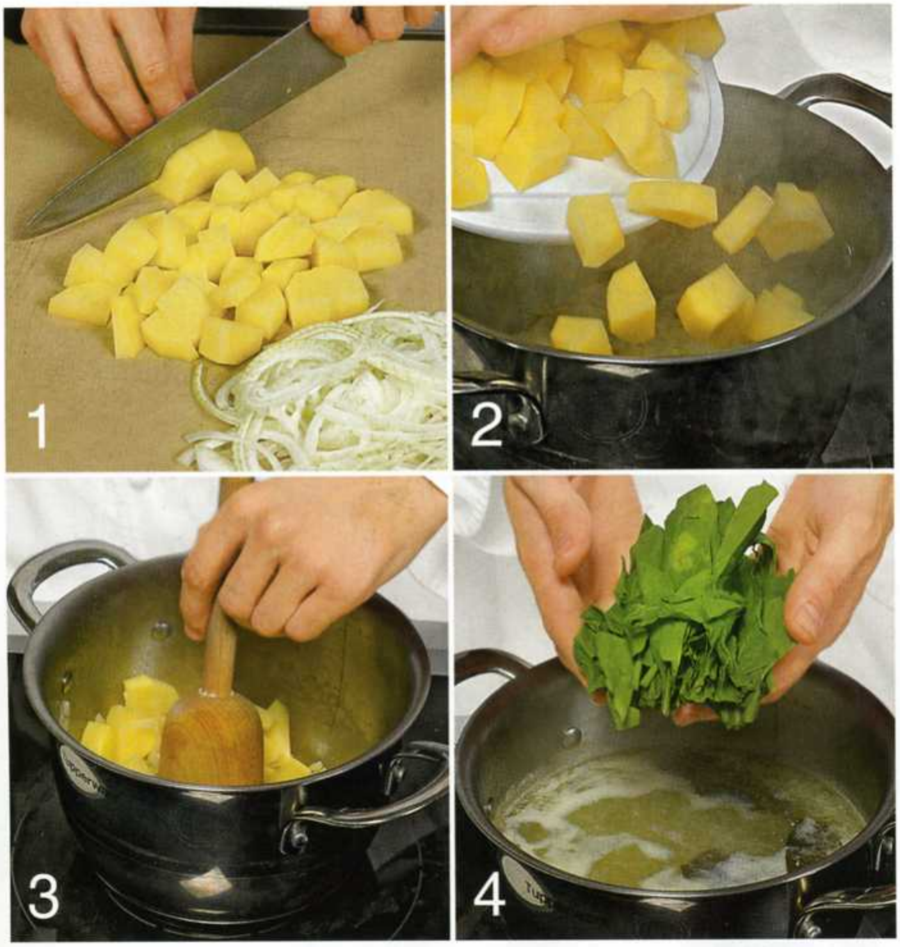
2 Укроп измельчить. Взбить вместе молоко, крахмал, муку, укроп и сыр, приправить по вкусу солью и перцем. Сырный крем переложить в кондитерский мешок. Надрезать готовые профитроли сбоку и наполнить их кремом.







картофельный суп с черемшой



Вопреки распространенному мнению черемша – не дикий чеснок, хотя и относится к семейству луковых. А маринованные или соленые стрелки чеснока называют черемшой по чистому недоразумению.
У темно-зеленых листьев черемши действительно есть легкий чесночный привкус, что, возможно, и привело к путанице.
Но не это важно. Главное – та польза, которую черемша приносит ослабленному зимне-весенним витаминным голоданием организму.
С древних времен черемша славится как средство против цинги и лихорадки. Кроме того, она стимулирует сердечную деятельность, препятствует накоплению холестерина, улучшает пищеварение.
Черемша очень хороша в сборных овощных салатах. Ее листья и черешки можно добавлять в овощные и мясные рагу, в супы. В Сибири из черемши делают начинку для пирогов. Листья черемши можно заготавливать и на зиму. Лучше всего их мариновать или сушить.

ЧТО НУЖНО:

- **1** луковица
- **4** большие картофелины
- **600 мл** горячего куриного бульона
- **100 г** белого хлеба
- • большой пучок черемши
- **3 ст. л.** растительного масла
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 315,8 ккал,
белки – 6,0 г, жиры – 13,8 г, углеводы – 41,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и картофель очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, картофель – кубиками. Черемшу вымыть и обсушить.

2 Разогреть в кастрюле растительное масло. Обжарить лук, 5 мин. Уменьшить огонь до минимума, положить картофель. Посолить, перемешать, накрыть крышкой и готовить, время от времени помешивая, 20 мин.

3 Слегка размять готовый картофель толкушкой.

4 Влить в кастрюлю бульон, перемешать и довести до кипения. Сразу же уменьшить огонь и варить 6 мин. Раскрошить в суп хлеб, положить черемшу, перемешать и снять с огня. Накрыть крышкой. Дать настояться 10 мин.



СУП ИЗ КОПЧЕНОЙ СВИНИНЫ







ЧТО НУЖНО:

- **400 г** копченой свинины
- **1** длинный огурец
- **4** картофелины
- **1** луковица
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1** лавровый лист
- **500 мл** мясного бульона
- **200 г** томатов в собственном соку
- • пучок укропа
- • соль, перец по вкусу

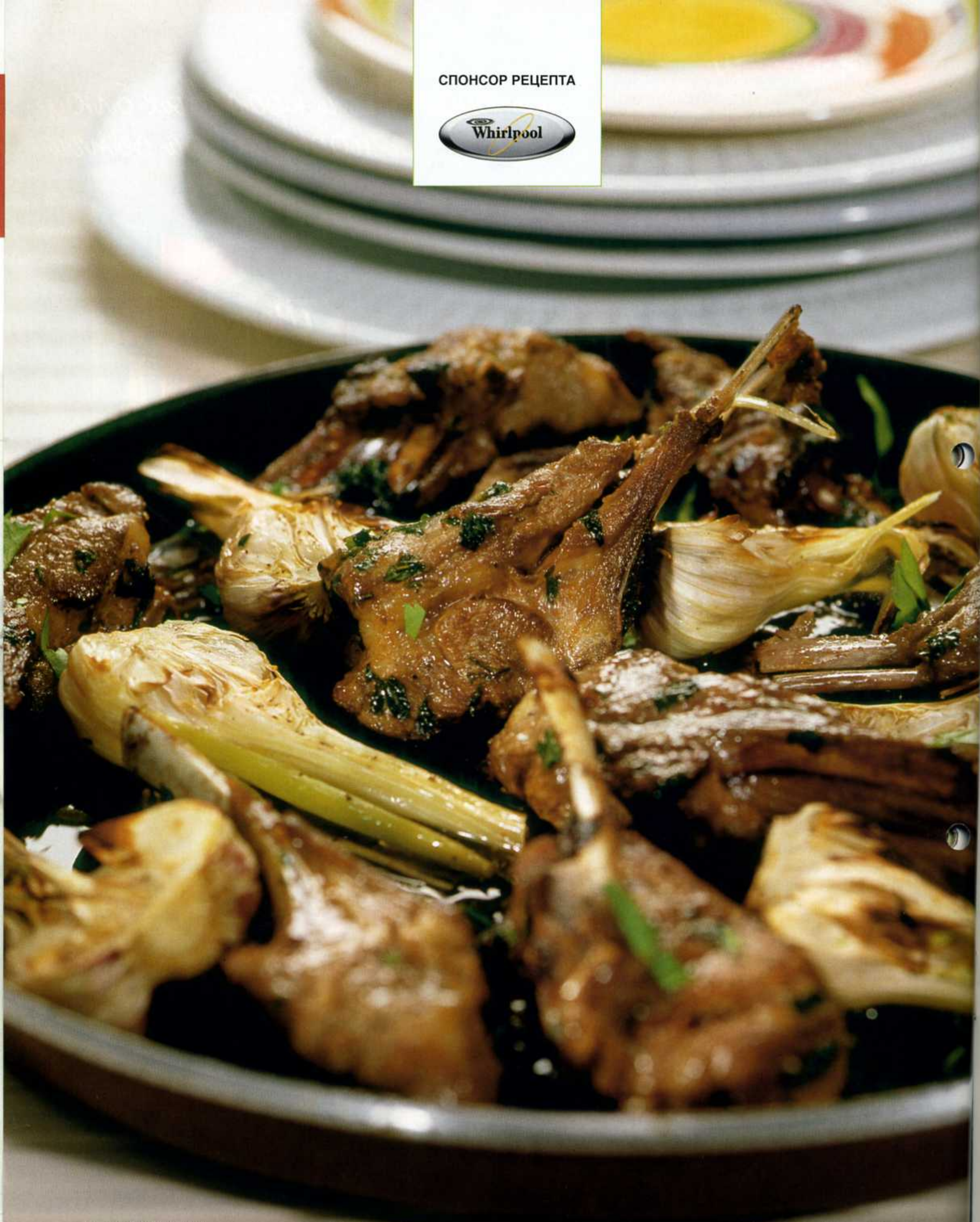
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 517,8 ккал,
белки – 17,2 г, жиры – 40,0 г, углеводы – 22,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свинину нарезать небольшими кусочками. Огурец вымыть, очистить от кожуры и разрезать пополам, удалить семена, а мякоть мелко нарезать. Картофель и лук очистить. Картофель нарезать небольшими кубиками, лук измельчить и обжарить в кастрюле в разогретом сливочном масле, 4 мин.

2 Добавить картофель, огурец и лавровый лист, тушить 5 мин. Влить горячий бульон, довести до кипения. Лавровый лист удалить. Помидоры протереть через сито и добавить в суп вместе со свининой. Варить на среднем огне еще 10 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченным укропом.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Whirlpool

баранина с молодым чесноком

М≈

ЧТО НУЖНО:

500 г бараньих ребрышек
4 головки молодого чеснока

Для маринада:

1 луковица
• пучок петрушки
10 горошин черного перца
2 бутона гвоздики
0,5 ч. л. зиры
0,5 ч. л. молотого кориандра
75 мл растительного масла
• соль, перец по вкусу

Время подготовки: 1 час
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 416 ккал,
белки – 14,0 г, жиры – 38,1 г, углеводы – 4,2 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, мелко нарезать. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Черный перец, гвоздику и зиру истолочь в ступке пестиком.

2 В большой миске смешать лук, петрушку, измельченные пряности, соль и растительное масло.

3 Ребрышки вымыть, срезать излишки жира, выложить в миску с маринадом, перемешать. Накрыть и оставить в теплом месте на 30–40 мин.

4 Головки молодого чеснока вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Слегка посолить и поперчить.

5 Ребрышки слегка отряхнуть и переложить в форму для запекания. Поставить в микроволновую печь и готовить в режиме «гриль + конвекция» при температуре 225 °C 15 мин.

6 Добавить чеснок в форму с мясом и готовить в режиме «гриль + конвекция» при той же температуре еще 10 мин.

КСТАТИ

В микроволновых печах JetChef от Whirlpool используется технология, позволяющая добиться абсолютно равномерного нагрева. Комбинация «гриль + конвекция» позволяет за короткое время хорошо пропечь блюдо и получить румяную корочку.
Приобрести печи Whirlpool вы можете в магазинах сетей «Эльдорадо» и «Технопарк».



ТЕХНОПАРК ЭЛЬДОРАДО

Свинина для пикника

Время подготовки: 2 часа 5 мин.
Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 758,3 ккал,
белки – 40,5 г, жиры – 65,5 г, углеводы – 1,7 г









ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** свиной шеи
- **1 ч. л.** семян зиры
- **1 ч. л.** сушеной паприки
- **3–4** горошины черного перца
- пучок петрушки
- **1** луковица
- **1 ст. л.** соевого соуса
- растительное масло для обжаривания

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Зиру и черный перец растолочь в ступке, добавить паприку. Лук очистить, мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.

2 В большой миске перемешать пряности, лук и петрушку, добавить соевый соус. Положить в полученный маринад свинину. Мариновать 2 ч, переворачивая каждые 45 мин.

3 Разогреть в сковороде немного масла. Обжарить свинину со всех сторон до образования румяной корочки. Переложить на лист фольги, завернуть и готовить в разогретой до 200 °С духовке 1 ч 20 мин.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
ПЕТЕЛИНКА
ЭКО ЛОГИЧНО ВКУСНО

цыплята-гриль с соусом из свекольной ботвы

ЧТО НУЖНО:

- **2** цыпленка **«Петелино»**
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **3 ст. л.** смеси свежих трав (петрушки, шалфея, розмарина и тимьяна)
- **6 ст. л.** сливочного масла
- • соль, черный молотый перец

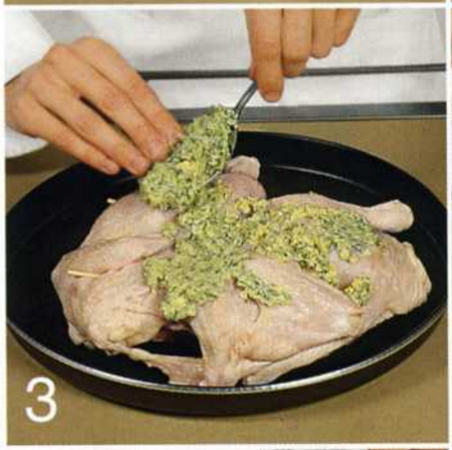
Для соуса:

- • свекольная ботва от 2–3 свекол
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1** веточка тимьяна
- **1** зубчик чеснока
- **150 мл** сухого белого вина
- **400 мл** куриного бульона
- **175 мл** сливок жирностью 22%

Время приготовления: 1 час
Порций: 10
В 1 порции: 242,5 ккал,
белки – 12,4 г, жиры – 20,7 г, углеводы – 15,1 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цыплят вымыть, положить грудкой вниз и разрезать со спины. Открыть птицу, как книгу, и с силой нажать на цыпленка руками, чтобы тушка стала плоской.

2 Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и смешать с измельченными травами. Приправить солью и перцем. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры, добавить к получившейся смеси и взбить.

3 Уложить цыплят на сковороду, сверху обильно смазать маслом с травами. Разогреть духовку до 190 °С. Запекать цыплят 30 мин., один раз перевернув, затем снова перевернуть и полить выделившимся соком. Запекать еще 7 мин.

4 **Приготовить соус.** Свекольную ботву промыть, положить в кастрюлю с горячей подсоленной водой и варить 4 мин. Отбросить на дуршлаг, затем нарезать. Чеснок раздавить. Тимьян вымыть и измельчить.

5 Разогреть в сковороде 1 ст. л. оливкового масла, обжарить тимьян и чеснок, 1 мин. Добавить ботву, оставшееся масло, соль и перец. Готовить еще 5 мин. Влить вино. Продолжать готовить, пока вся жидкость не выкипит. Добавить куриный бульон и готовить еще 8–10 мин., пока соус не выпарится наполовину.

6 Влить сливки, перемешать и снять с огня. Протереть соус через сито. Подавать цыплят с соусом.

КСТАТИ

При переработке куриного мяса на Петелинской птицефабрике не используются хлор и другие консерванты, наносящие вред здоровью потребителя. Но благодаря применению современных технологий куриное мясо и полуфабрикаты «Петелинка» могут храниться в холодильнике до 6 суток.



РЫБА

карри из морского черта

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 228 ккал,
белки – 23,9 г, жиры – 10,4 г, углеводы – 9,7 г









ЧТО НУЖНО:

- **450 г** филе морского черта
- **1** средняя луковица
- **2 ст. л.** красной пасты карри
- **800 г** очищенных томатов в собственном соку
- горсть листьев кинзы
- **1 ст. л.** растительного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, мелко нарезать, обжарить с разогретым маслом, 3 мин. Добавить пасту карри, перемешать и готовить еще 2 мин. Влить томаты, тушить на среднем огне 10 мин.

2 Рыбу вымыть, нарезать небольшими кусочками.

3 Добавить рыбу в сковороду с соусом, готовить 4 мин.

Подать к столу, посыпав листьями кинзы.







овощной пилав

ЧТО НУЖНО:

- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 ч. л.** красного острого перца
- **1** средняя луковица
- **1** зубчик чеснока
- **150 г** свежемороженных белых грибов
- **200 г** риса
- **1 л** овощного бульона
- **400 г** консервированной белой фасоли
- **2** помидора
- **1** цукини
- соль по вкусу

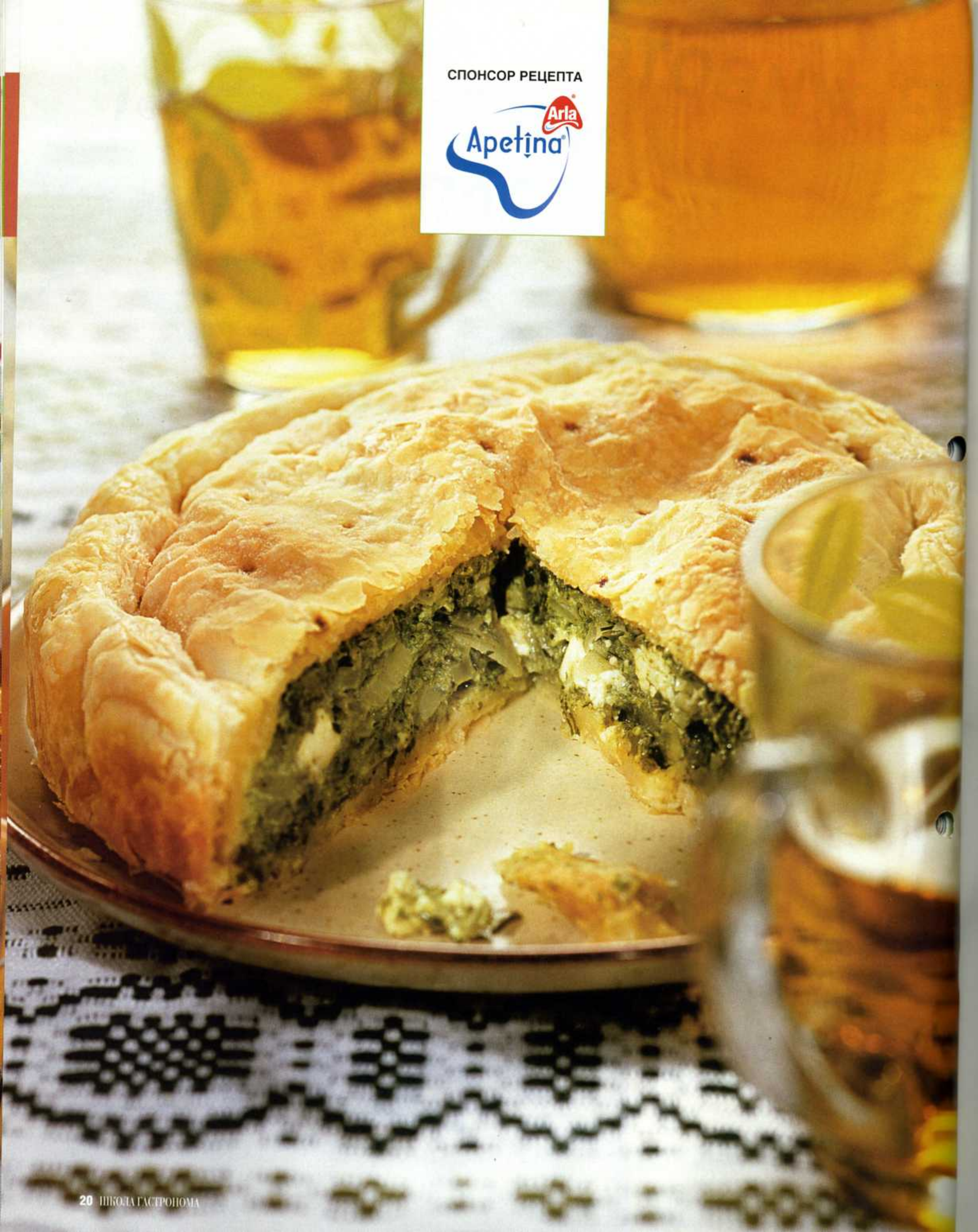
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 758,3 ккал,
белки – 40,5 г, жиры – 65,5 г, углеводы – 1,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть. Грибы нарезать тонкими пластинками. Лук и чеснок очистить, измельчить. Цукини и помидоры нарезать небольшими кубиками. Разогреть в сковороде масло, положить лук. Готовить 5 мин. Добавить перец, чеснок, цукини и грибы, готовить все вместе 4 мин.

2 Всыпать рис, перемешать. Прогреть, 2 мин., затем влить горячий бульон. Дать закипеть, уменьшить огонь и готовить под крышкой 15 мин. Добавить фасоль и помидоры, посолить, перемешать и готовить еще 7 мин.

Сразу подать к столу.



спанакопитта, греческий пирог со шпинатом



ЧТО НУЖНО:

- **250 г** замороженного шпината
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1** луковица
- **400 г** сыра **Apetina** кубики в рассоле
- пучок зеленого лука
- пучок петрушки
- пучок укропа
- **0,25 ч. л.** тертого мускатного ореха
- **400 г** готового слоеного теста
- **50 г** сливочного масла
- соль, перец

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 12
В 1 порции: 291,7 ккал,
белки – 9,6 г, жиры – 21,3 г, углеводы – 15,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и нарезать кубиками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. **Сеточку с кубиками сыра** вынуть из упаковки, дать стечь рассолу.

2 Замороженный шпинат опустить в кипящую подсоленную воду на 2–3 мин. Отбросить на дуршлаг, дать стечь воде.

3 В сотейнике разогреть масло. Положить репчатый лук, обжарить, 5 мин., и снять с огня. Добавить шпинат, зелень, кубики **Apetina** и мускатный орех. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать.

4 Смазать 1 ч. л. сливочного масла круглую форму для выпечки. Оставшееся масло растопить. На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто, вырезать из него один круг большего, чем форма, диаметра, а другой – точно по размеру формы.

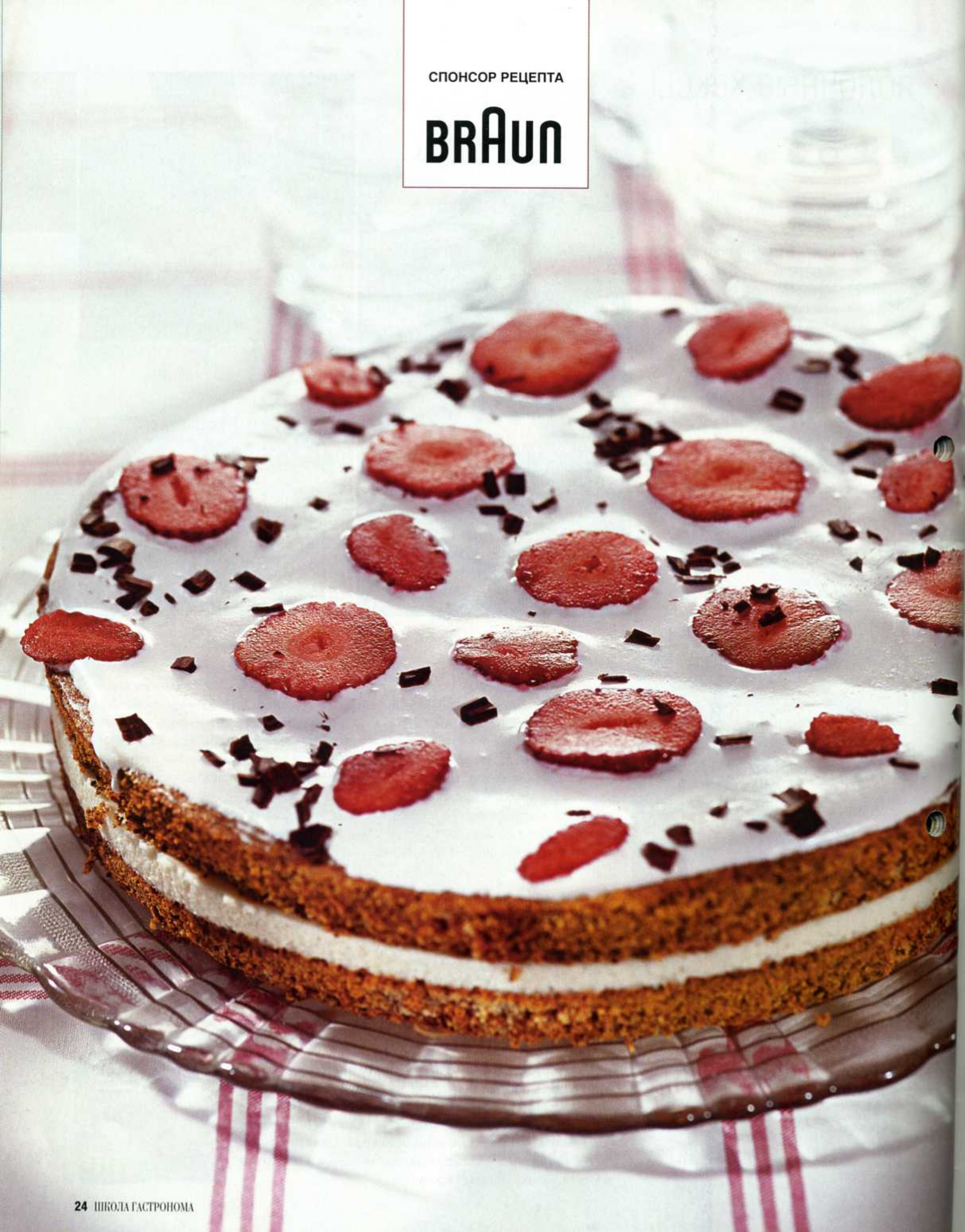
5 Больший круг положить в форму так, чтобы были закрыты дно и стенки. Сбрызнуть растопленным маслом. Выложить начинку.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Накрыть пирог вторым кругом из теста, защипать края. Лишнее тесто отрезать. Смазать пирог сливочным маслом. Выпекать 45 мин., до образования хрустящей корочки.

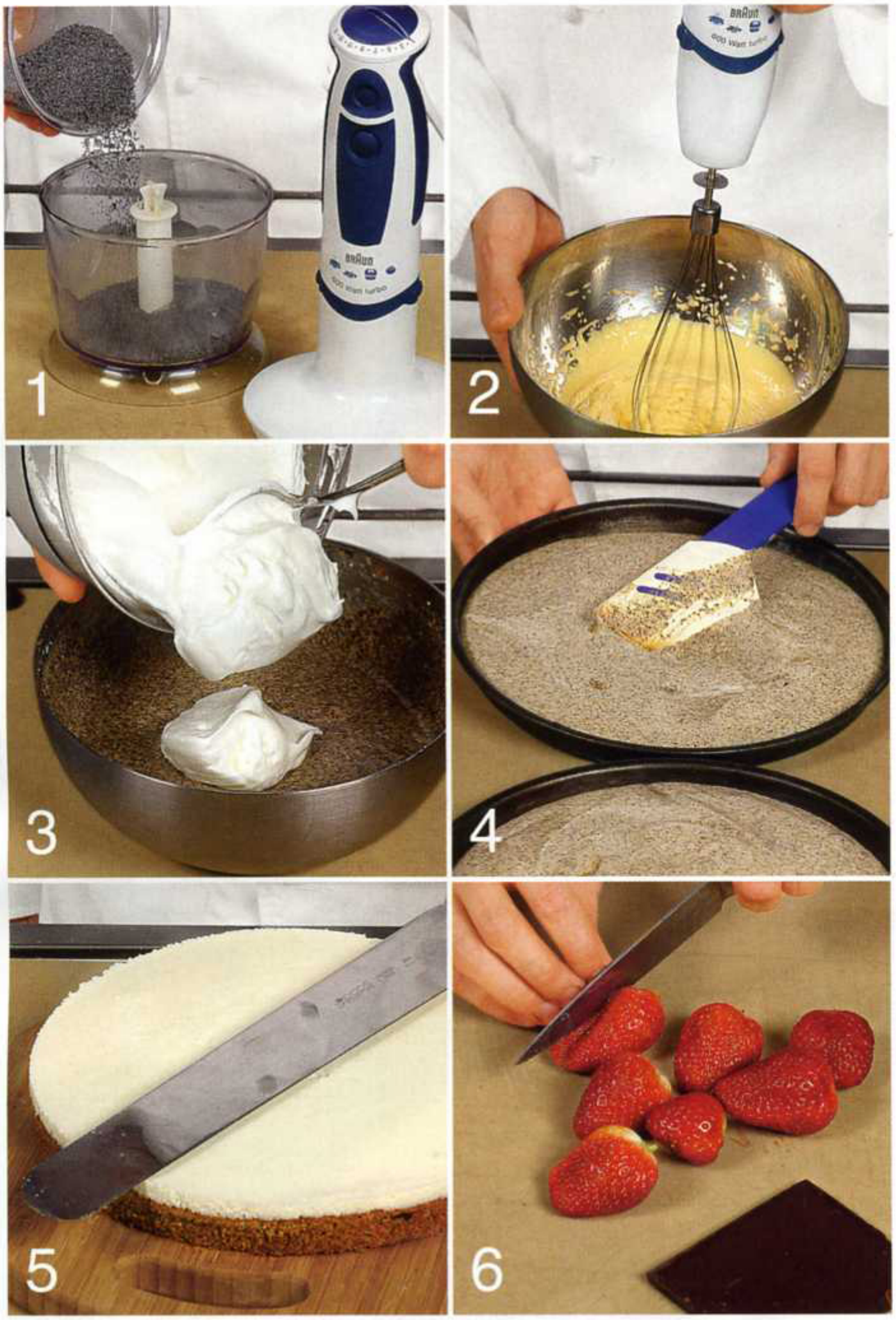
КСТАТИ

Apetina – международная марка сыра компании «Арла Фудс». Благодаря рассолу кубики этого сыра долго сохраняют свежесть. Специальная сеточка внутри упаковки делает использование сыра легким и удобным.





маковый торт с клубникой



ЧТО НУЖНО:

2 стакана мака
6 яиц
100 мл коньяка
250 г сахара
50 г молотых белых сухарей и 2 ст. л. для присыпки
100 г очищенных грецких орехов
1 ч. л. ванильного сахара
1 ст. л. сливочного масла

Для творожного крема:

300 г сладкой творожной массы
3–4 ст. л. сливок жирностью 22%

Для ванильного крема:

300 мл сливок жирностью 35%
1 ч. л. ванильного сахара
• сахарная пудра

Для украшения:

8–10 ягод клубники
30 г горького шоколада

Время приготовления: 1 час 20 мин. + 3 часа
Порций: 10
В 1 порции: 516,3 ккал,
белки – 17,0 г, жиры – 49,6 г, углеводы – 45,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мак и грецкие орехи уложить в блендер **Braun**, измельчить.

2 Отделить белки от желтков. Желтки с сахаром взбить блендером с насадкой-венчиком, перемешать с маком, орехами и сухарями.

3 Белки взбить с ванильным сахаром в густую пену. Аккуратно добавить к маковой массе.

4 Разогреть духовку до 200 °С. Две одинаковые формы диаметром 28 см смазать маслом, присыпать сухарями. Равномерно разложить по ним тесто, разровнять поверхность. Выпекать в духовке 25–30 мин. Дать остыть.

5 **Приготовить творожный крем.** Творожную массу протереть через сито, добавить сливки и перемешать.
Приготовить ванильный крем. Сливки взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром в пышную пену.
Коржи пропитать коньяком, промазать один творожным кремом, второй – ванильным, положить один на другой. Поместить торт в холодильник на 3 ч.

6 Шоколад натереть на терке. Клубнику нарезать на тонкие ломтики. Украсить торт.

КСТАТИ

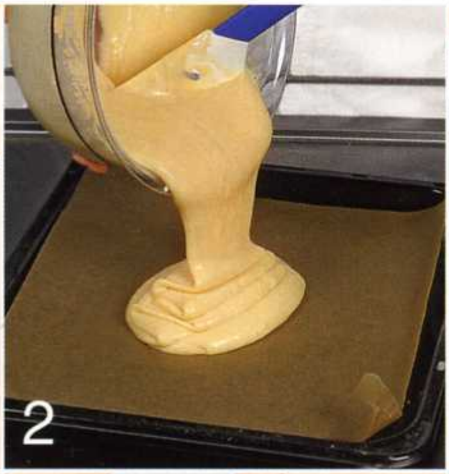
Блендер Braun Multiquick отвечает самым высоким стандартам качества. С его помощью вы сможете без усилий и очень быстро приготовить разнообразные блюда, взбить крем или соус, нарезать мясо или сыр, измельчить орехи или чеснок.

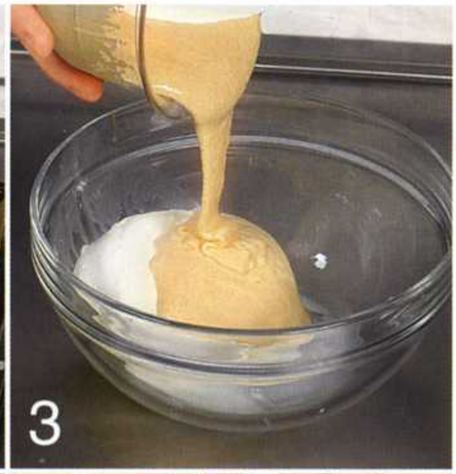




апельсиновое тирамису

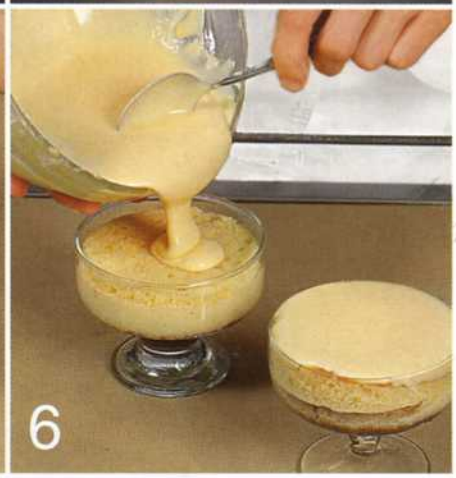












ЧТО НУЖНО:

Для тирамису:

- **1** стакан сливок
- **0,5** стакана мелкого сахара
- **2** желтка
- **250 г** сыра маскарпоне
- **2** чашки крепкого кофе эспрессо
- **2 ст. л.** ликера «Куантро»
- • сок и цедра 1 апельсина
- **2 ст. л.** какао

Для бисквитной основы:

- **4** яйца
- **1,5** стакана сахара
- **1** стакан пшеничной муки
- **0,75** стакана картофельной муки
- **1 ч. л.** соды

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 2270 ккал,
белки – 60,0 г, жиры – 82,1 г, углеводы – 323,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить бисквит.** Взбить яйца с сахаром в пышную пену. Смешать пшеничную муку, картофельную муку и соду. Просеять смесь через сито во взбитые яйца. Быстро перемешать.

2 Застелить противень пергаментом, налить на него тесто. Выпекать в духовке при 225 °С в течение 6–8 мин. Вырезать из пергамента прямоугольник такого же размера, как получившийся бисквит. Присыпать его сахаром. Перевернуть бисквит на этот прямоугольник и удалить бумагу, которая была снизу.

3 **Приготовить тирамису.** Взбить сливки с 1 ст. л. сахара до образования крепкой пены. В миске растереть желтки с сахаром добела. Соединить обе смеси, добавить маскарпоне.

4 С помощью бокала вырезать из бисквита кружки.

5 Сварить кофе, смешать его с цедрой и соком апельсина. Добавить «Куантро» и перемешать. Обмакнуть каждый кружок бисквита в полученную смесь.

6 Положить в каждый бокал кружок бисквита, затем слой сырной массы. Повторить несколько раз, пока бокал не наполнится. Верхним должен быть слой сыра.

Перед подачей присыпать сверху какао.



кольца из заварного теста

ЧТО НУЖНО:

100 г сливочного масла
1 стакан муки
6 желтков
• щепотка соли
• щепотка сахара

Для крема:

500 мл сливок жирностью 33%
6 желтков
2 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. крахмала

Для шоколадной глазури:

50 г темного шоколада
1 ч. л. сливочного масла

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 1184,2 ккал
белки – 23,0 г, жиры – 98,5 г, углеводы – 49,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Влить в сотейник 125 мл воды, добавить масло, соль и сахар, поставить на сильный огонь и, постоянно помешивая венчиком, довести до кипения. Не снимая с огня, в один прием всыпать муку и размешивать, пока тесто не начнет легко отделяться от стенок посуды. Снять сотейник с огня и, продолжая вымешивать тесто, по одному ввести желтки. Если тесто получилось очень густым, можно добавить еще 1–2 желтка. Готовое тесто должно плавно, как густая сметана, стекать с приподнятого венчика.

2 Слегка присыпать противень мукой. Духовку разогреть до 180 °С. Тесто при помощи кондитерского мешка «отсадить» на противень в виде колец на расстоянии 3–4 см одно от другого. Выпекать 15 мин., затем вынуть противень из духовки.

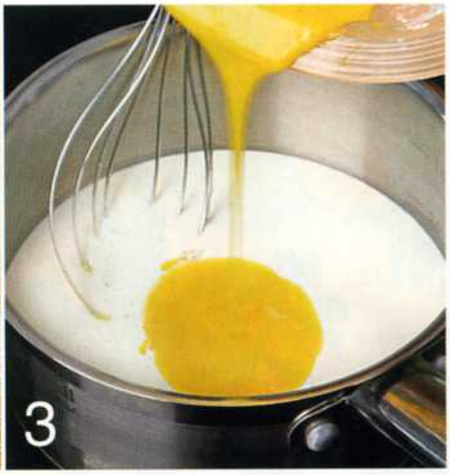
3 **Для начинки** нагреть в небольшом сотейнике сливки, не доводя до кипения. Желтки взбить с крахмалом и сахарной пудрой. Продолжая взбивать, влить в горячие сливки, поставить на слабый огонь и готовить, постоянно взбивая, пока крем не загустеет. Снять с огня и остудить.

4 Наполнить начинкой готовые кольца.

5 Выложить шоколад и сливочное масло в мисочку, поместить ее в емкость, наполненную горячей водой. Через несколько минут шоколад растопится и смешается с маслом. Из смеси масла и шоколада сделать на кольцах шоколадную «сеточку», дать ей застыть.











КСТАТИ



Мы продолжаем публиковать рецепты из новой серии книг по кулинарии. Этот рецепт мы взяли из книги гастронома «Про завтраки». Еще 99 рецептов этого издания помогут вам приготовить оригинальный завтрак на любой вкус – от самого легкого до очень сытного.